

**Муниципальное учреждение дополнительного образования
«Центр внешкольной работы»**

СОГЛАСОВАНО
Протокол ПК
от 11.09.2023г. № 105

УТВЕРЖДЕНО
приказом МУДО ЦВР
от 12.09.2023г. № 482

**ИНСТРУКЦИЯ
ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ
НА ЗАНЯТИЯХ ПО СПОРТИВНЫМ ВИДАМ ЕДИНОБОРСТВ
(РУКОПАШНЫЙ БОЙ, САМБО, КАРАТЭ-ДО, ДЗЮ-ДО И ДР.)
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ
(ИТБ-001-2023)**

1. Общие требования безопасности

Настоящая инструкция по технике безопасности на занятиях по спортивным видам единоборств (дзюдо, самбо, каратэ, рукопашный бой и др.) для обучающихся (далее – инструкция) составлена в соответствии с подпунктом 2) пункта 6 статьи 27, статьи 41 и статьи 84 Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Постановлениями Главного государственного санитарного врача России от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», в целях обеспечения безопасности и сохранения жизни и здоровья обучающихся на занятиях по спортивным видам единоборств.

1.1. К занятиям по спортивным видам единоборств допускаются обучающиеся, прошедшие медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья, ознакомившиеся с данной инструкцией и расписавшиеся в журнале инструктажа по технике безопасности.

1.2. К занятиям допускаются обучающиеся в соответствующей данному виду спорта одежде, обуви с нескользкой подошвой и соблюдающие личную гигиену.

1.3. При проведении занятий по различным видам единоборств обучающийся обязан соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.4. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать порядок проведения занятий:

- заходить в спортзал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения педагога дополнительного образования (далее – педагог);

- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;

- знать и соблюдать правила проведения приемов;

- знать и выполнять настоящую инструкцию.

1.5. Ценные вещи (телефоны, деньги) не оставлять в раздевалке, сдавать педагогу.

1.6. При проведении занятий по спортивным видам единоборств должна быть медицинская аптечка, с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств оказания первой помощи при травмах.

1.7. Педагог и обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

1.8. При проведении занятий возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- при несоблюдении ТБ (травмирование рук, ног, суставов, ушибы);

- при работе на неисправных и неподготовленных спортивных снарядах;

- травмы при несоблюдении правил по спортивным видам единоборств;

- наличие посторонних предметов в зале, на ковре (татами), на ринге;

- при нарушениях установленных режимов занятий и отдыха.

1.9. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить педагогу, который сообщает об этом администрации образовательной организации. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом педагогу.

1.10. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать правила единоборств, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены, соблюдать дисциплину, требования педагога.

1.11. Обучающимся запрещается употреблять спиртные напитки, наркотические и токсические вещества, курить.

1.12. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение настоящей инструкции, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с Уставом МУДО «ЦВР», Правилами внутреннего распорядка учащихся МУДО ЦВР, и со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по технике безопасности.

2. Требования безопасности перед началом занятий

Обучающийся обязан:

2.1. Надеть спортивный костюм (кимоно) и спортивную обувь с нескользкой подошвой, а также средства защиты (раковину на пах, защитные щитки на ноги, руки, на голову шлем, на грудь протектор) - если это требуется для работы в дозированном спарринге.

2.2. Снять с себя предметы, представляющие опасность для других (часы, браслеты, сережки и т. д.).

2.3. Убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы.

2.4. Ногти на ногах и руках должны быть коротко подстрижены.

2.5. Заходить в спортивный зал (иное помещение) с разрешения педагога: спокойно, не торопясь, соблюдая дисциплину и порядок.

2.6. Проверить поверхность коврового покрытия на наличие разрывов и неровностей, отсутствие посторонних предметов на полу, при обнаружении устранить помехи.

2.7. Внимательно прослушать инструктаж по технике безопасности.

2.8. Под руководством педагога подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия.

2.9. Перед проведением занятий делать разминку и упражнения на растяжку.

2.10. В случае недомогания, сообщить об этом педагогу.

3. Требования безопасности во время занятий

Обучающийся обязан:

3.1. Не выполнять упражнения без педагога, а также без страховки.

3.2. Не выполнять упражнения на рваном и скользком покрытии.

3.3. Начинать выполнение упражнений и заканчивать их только по команде (сигналу) педагога.

3.4. При обработке упражнений в рядах соблюдать интервал и дистанцию.

3.5. Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) педагога, самовольно не предпринимать никаких действий.

3.6. Избегать столкновений, толчков и ударов по рукам и ногам, не выполнять сложные удары и броски, не изучив технику страховки при падении и контроль дистанции удара.

3.7. Не делать резких движений, не разогревшись подготовительными упражнениями.

3.8. Тренировочные поединки должны проходить в соответствии с правилами данного вида спорта.

3.9. Перемещаясь спиной - смотреть через плечо, исключать резкое изменение своего движения, если этого не требуют условия игры.

3.10. Не трогать спортивное оборудование и снаряды без указания педагога.

3.11. Особое внимание уделить страховке и самостраховке при выполнении упражнений (броска, болевых приемов, удержания). Все упражнения следует выполнять так, чтобы они были наиболее безопасны.

3.12. Спарринг (учебный бой) проводится на свободной площадке размером не менее 8x8 м под руководством педагога.

3.13. Не допускать во время тренировки гнев, грубость, неуважение к партнёру.

3.14. При появлении во время занятий боли в суставах или малейшей ссадины, прекратить занятия и сообщить педагогу.

3.15. Опоздавшие могут быть допущены к занятиям, только после индивидуальной разминки и разрешения педагога.

4. Требования безопасности при несчастных случаях и в аварийных ситуациях

Обучающийся обязан:

4.1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом педагогу.

4.2. При возникновении опасных факторов, в том числе неисправности спортивного оборудования и инвентаря, прекратить занятия и сообщить об этом педагогу. Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.

4.3. При появлении во время занятий боли в суставах рук, боли в спине, а также при плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом педагогу.

4.4. При получении травмы обучающийся обязан немедленно сообщить педагогу, который сообщает о несчастном случае администрации учреждения и медицинскому работнику, принимает меры по оказанию первой помощи пострадавшему, вызывает скорую медицинскую помощь в случае экстренной необходимости.

4.5. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно эвакуироваться из зала под руководством педагога через все имеющиеся эвакуационные выходы.

5. Требования безопасности по окончанию занятий

Обучающийся обязан:

5.1. Под руководством педагога убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

5.2. Организованно покинуть место проведения занятия.

5.3. Снять спортивную одежду, спортивную обувь, аккуратно сложить в отдельные пакеты для обуви и одежды.

5.4. После занятия принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

Инструкцию разработал зам. директора по безопасности: Я.И.Гречка